

## STUDENTŲ PATIRIAMO SOCIALINIO NERIMO IR TAIKOMŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ POKYČIAI PER VIENERIUS METUS

**Paulina Želvienė, Evaldas Kazlauskas, Indrė Tilvikaitė, Dalia Tuskenytė**  
*Vilniaus universitetas*

### Anotacija

Aukštas socialinis nerimas yra vienas dažniausių psichikos sveikatos sutrikimų, prasidedantis paauglystėje ir galintis reikšmingai sutrikdyti tarpasmeninius žmogaus santykius, kasdienę socialinę veiklą, akademinius ir profesinius pasiekimus. Tyrimu siekta išsiaiškinti studentų socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčio ypatumus laike – per vienerius metus. Pirmajame tyrimo etape dalyvavo 175 tyrimo dalyviai, kurių amžiaus vidurkis – 19,14 m. Apklausiant tuos pačius asmenis po vienerių metų, iš 175 tiriamųjų antrą kartą tyrime dalyvavo 100 (57,14 proc.), jų amžiaus vidurkis – 20,28 m. Tyrime naudoti trys psichologinio įvertinimo instrumentai: Neigiamo vertinimo baimės klausimynas (SNVBK); Socialinės fobijos klausimynas (SPIN); Socialinio nerimo įveikos skalė (SNIK). Tyrimo rezultatai parodė, kad studentiško amžiaus asmenų socialinis nerimas per vienerius metus yra pastovus ir ilgalaikis, socialinis nerimas ir taikomos socialinio nerimo įveikos strategijos išliko pastovios pakartotinai matuojant po vienerių metų. Socialinio nerimo išreikštumas labiausiai susijęs su socialiniu nerimu po vienerių metų, palyginus su kognityviniais veiksniais ar įveikos strategijų taikymu.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: socialinis nerimas, įveika, socialinio nerimo pokytis, longitudinalinis tyrimas.

### Abstract

High social anxiety can significantly affect persons' daily activities, social life, educational and occupational achievements. The most recent epidemiological studies show that social anxiety is one of the most frequent disorders, which commence in adolescence. The aim of this study is to reveal links between students' social anxiety and coping strategies change during the period of one year. 175 participants took part in the first stage of the study. Average age of the participants was 19.14 years. The second stage of the study was conducted after one year with a participation of 100 (57.4 percent) students average age of 20.28 years. Three self-report questionnaires were used in our study: Brief fear of negative appraisal scale (SNVBK); Social phobia inventory (SPIN); and Social anxiety coping scale (SNIK). The results of this study showed that social anxiety of students was permanent and long-term. Social anxiety and its coping strategies remained stable during the second testing after one year period. Social anxiety during second measurement had the strongest relation with social anxiety during the first measurement, but was also significantly related with cognitive factors and coping strategies.

KEY WORDS: social anxiety, coping, changes of social anxiety, longitudinal study.

### Įvadas

Socialinis nerimas – tai stiprus ir besitęsiantis nerimas įvairiose socialinėse situacijose (Clark, 2001). Socialinio nerimo kamuojamam asmuo bijo, kad jo elgesys tarpasmeninėse situacijose bus netinkamas, gėdingas ir kiti pastebės jo nerimą. Kitaip negu socialinė fobija, socialinis nerimas neapsiriboja viena situacija ir gali labiau prasišmelkti į kitas situacijas (APA, 2000). Baimę keliančių socialinių situacijų skaičius kinta nuo vienintelės konkrečios (pvz., viešas kalbėjimas) iki baimės visose socialinėse interakcijose. Žemas socialinio nerimo lygis būdingas daugumai žmonių, tačiau jis neturi reikšmingų neigiamų padarinių mūsų kasdienio gyvenimo veikloms įvairiose socialinėse situacijose. Stiprus socialinis nerimas gali reikšmingai sutrikdyti tarpasmeninius žmogaus santykius (Glick, Orsillo, 2011), kasdienę socialinę veiklą ir turėti reikšmingos įtakos akademiniams ar profesiniams laimėjimams (APA, 2000).

Socialinio nerimo paplitimas. Epidemiologiniais tyrimais patvirtinta, kad socialinis nerimas yra vienas dažniausiai pasitaikančių psichikos sveikatos sutrikimų (Kessler et al., 2005), prasidedančių paauglystėje. Jo paplitimas įvairiose amžiaus grupėse skiriasi (Kessler et al., 2005). Tyrimai atskleidžia, kad socialinis nerimas labiausiai paplitęs 18–24 metų amžiaus tarpsnyje. Epidemiologiniai socialinio nerimo tyrimai paremti skerspjūviu: juose išskiriamos skirtingo amžiaus kohortos. Remiantis šiais tyrimais teigiama, kad nerimas yra pastovus, ilgalaikis. Tačiau nedaug atlikta longitudinalių socialinio nerimo tyrimų ir būtent su ta amžiaus grupe, kurioje jis labiausiai paplitęs.

Išskiriami įvairūs veiksniai, siekiant paaiškinti, kodėl jaunų suaugusiųjų grupėje socialinio nerimo išreikštumas yra didžiausias (Ham, Hope, 2005; Davidson et al., 1993). Būtent šiame amžiaus tarpsnyje išryškėja naujų socialinių situacijų įvairovė, nes reikia daryti reikšmingus sprendimus akademinėje veikloje, profesinėje karjeroje, užmezgant ilgalaikius artimus santykius, tai gali turėti reikšmingos įtakos socialiniam nerimui. Socialinio nerimo pokytis gali būti susijęs ir su taikomomis įveikos strategijomis.

Kognityvinė socialinio nerimo samprata. Šiame tyrime rėmėmės kognityviniu D. M. Clarko ir A. Wellso (1995) socialinio nerimo modeliu, kuriame akcentuojama kognityvinių veiksmų svarba vertinant socialines situacijas. Modelis atskleidžia realybės neatitinkančius socialinį nerimą jaučiančio asmens įsitikinimus dėl savo elgesio viešumoje, žmogui taip pat būdingas selektyvus dėmesio kreipimas į neigiamus situacijos aspektus, pozityvūs aspektai praleidžiami (Rapee, Heimberg, 1997). Modelio teorinės išvalgos leidžia kelti prielaidas apie socialinio nerimo pastovumą laike (Clark, 2001).

Kognityviniam socialinio nerimo modeliui reikšmingos dėl ankstesnės tarpasmeninės patirties susiformavusios prielaidos apie save ir socialinį kontekstą. Tai gali būti perdėtai aukšti socialinio atlikimo standartai, neigiami įsitikinimai apie save patį (Clark, 2001). Remiantis aptartomis prielaidomis, socialinė situacija imama suvokti kaip kelianti pavojų. Asmenims, kurie jaučia ypač didelį socialinį nerimą, įvairiose situacijose kyla nerimas, baimė (Toit, Stein, 2003). Susidaro ydingas ratas, kuriame reakcijos tarsi pastiprina viena kitą (Butler, 1999). Taigi, remiantis socialinio nerimo kognityviniu modeliu, susidūrus su socialine situacija aktyvuojamos prielaidos, tada žmogus pajunta pavojų socialinėje situacijoje, kurioje atsidūrė. Kitas labai svarbus kognityvinio modelio aspektas – savęs, kaip socialinio objekto, suvokimas. Kai žmogus pajunta pavojų socialinėje situacijoje, jo dėmesys nukrypsta į save. Pasikliaujama vidine informacija ir nuostatomis dėl to, kaip žmogus pats sau atrodo ir ką kiti apie jį galvoja. Tokia informacija neatitinka realybės. Žmogus ima perdėtai save kontroliuoti (Clark, 2001).

Socialinio nerimo pastovumas laike. Dauguma autorių sutinka, kad socialinio nerimo sutrikimas yra lėtinis psichikos sveikatos sutrikimas, kurio vidutinė trukmė – 25 metai (Dewit et al., 1999; Kessler et al., 1998). K. A. Yonkers ir kiti (2001) atliko longitudinalinę studiją, kuri parodė, kad praėjus ilgesniam laiko tarpui remisijos atvejų skaičius mažėja. Taigi, kuo ilgiau sergama, tuo sunkiau pasveikti (Yonkers et al., 2001). Kitoje studijoje asmenų, kurie jaučia didelį socialinį nerimą, išgyjimo tikimybė buvo mažiausia, lyginant su kitais nerimo sutrikimais per 12 metų (Bruce et al., 2005). Socialinio nerimo sutrikimo eiga lengvesnė, jei jis prasideda vėlesniame amžiuje, nėra kitų psichikos sutrikimų ir tiriamasis turi aukštesnį išsilavinimą (Davidson et al.,

1993). Taip pat labai svarbu, kiek pats žmogus imasi asmeninės iniciatyvos susidurti su baimę keliančia situacija ir bandyti kilusias problemas spręsti konstruktyviai (Ellis, 2006). Apibendrinant šių tyrimų rezultatus galima teigti, kad socialinis nerimas gali trukti ne vienerius metus ir net dešimtmečius (Davidson et al., 1993; Rapee, Heimberg, 1997; Hayward et al., 2008).

**Socialinio nerimo įveika.** Siekdami išvengti neigiamų socialinės situacijos padarinių, nerimą išgyvenantys asmenys taiko įveikos strategijas, tačiau jos paprastai būna neadaptyvios, tik palaikančios uždarą socialinio nerimo simptomų ratą. Jie gali būti labai įvairūs, kryptingai palaikantys ar net padidinantys socialinio nerimo simptomus (pvz., nerimą išgyvenantis asmuo mano, kad kiti žmonės pastebi jo savijautą išduodantį prakaitavimą, todėl stengiasi tai paslėpti apsilvilkdamas megztinį ilgomis rankovėmis, taip jis dar labiau prakaituoja) (Clark, 2001). Remiantis kognityviniu socialinio nerimo modeliu, stiprų socialinį nerimą išgyvenantis asmuo linkęs taikyti individualius apsaugančio elgesio būdus (Clark et al., 1995). Tačiau dėl socialinio nerimo simptomai gali būti dar labiau išreikšti (Clark, 2001). A. Wells ir kt. (1995) teigia, kad baimę keliančioje situacijoje apsaugantis elgesys neleidžia žmogui įsitikinti savo prielaidų klaidingumu ir jas keisti.

Vienas socialinio nerimo simptomų – vengimas taip pat gali būti laikomas neadaptyvia socialinio nerimo įveikos strategija (Ham, Hope, 2005). Tokios įveikos kaip katastrofizavimas, nenusisėkusio įvykio permąstymas, savęs kaltinimas tiesiogiai susiję su nerimo simptomais. Pastaraisiais metais išaugus susidomėjimui socialiniu nerimu, vis daugiau atliekama tyrimų, kur analizuojama, kaip veiksmingai susitvarkyti su socialiniu nerimu. Dauguma jų remiasi kognityvine teorija, kurios pagalbos pagrindas – neadaptyvių minčių atpažinimas ir pakeitimas kitomis, kurios labiau atitinka situaciją (Beck, 2005). Pozityvaus įvertinimo įveikos strategija buvo atvirkščiai proporcinga socialiniam nerimui (Garnefski et al., 2002).

**Tyrimo tikslai.** Šiame tyrime buvo keliamas tikslas įvertinti socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčio ypatumus laike bei jų sąsajas su kognityviniais veiksniais. Taip pat keltas tikslas – patikrinti kognityvinio socialinio nerimo modelio keliamas prielaidas dėl socialinio nerimo pastovumo laike. Siekiant šių tikslų pakartotinai matuoti tie patys tiriamųjų socialinio nerimo, įveikos strategijų ir kognityviniai socialinio nerimo veiksniai po vienerių metų.

## 1. Metodika

**Tyrimo dalyviai.** Tyrime dalyvavo Vilniaus universiteto bakalauro studijų pirmo ir antro kursų studentai. Iš viso – 175 studentai, iš kurių 138 – moterys (78,9 proc.), 37 – vyrai (21,1 proc.). Pakartotinė tų pačių dalyvių apklausa vyko po vienerių metų. Iš 175 tiriamųjų antrą kartą tyrime dalyvavo 100. Antrą kartą pavyko apklausti 57,14 proc. visų tiriamųjų. Grupėje buvo 81 moteris (81 proc.) ir 19 vyrų (19 proc.). Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 20,28 metų.

**Įvertinimo būdai.** Sutrumpintas neigiamo vertinimo baimės klausimyno variantas (SNVBK) (Leary, 1983) naudotas siekiant įvertinti, kiek žmogui reikšmingas neigiamas aplinkos įvertinimas ir kiek jis linkęs jo bijoti. Aukštas SNVBK įvertis susijęs

su aukštu socialinio nerimo lygiu (Leary, 1983). Klausimyną sudaro 12 teiginių. Kuo aukštesnis klausimyno įvertis, tuo labiau bus išreikšta neigiamo vertinimo baimė Lietuviškos SNVBK versijos patikimumas pakankamas (*Cronbach alpha* = 0,85) (Tilvikaitė, 2010).

Socialinės fobijos klausimynas (SPIN) (Connor et al., 2000) naudotas socialinio nerimo intensyvumui įvertinti. SPIN klausimynas pasaulyje plačiai naudojamas siekiant įvertinti socialinį nerimą ir leidžia įvertinti pagrindinius socialinio nerimo požymius: baimę, vengimą ir fiziologines reakcijas (Connor et al., 2000). Kuo didesnė klausimyno teiginių įverčių suma, tuo didesnis socialinio nerimo išreikštumas. Lietuvišką SPIN versiją rengė dr. E. Kazlauskas ir I. Tilvikaitė (2008). Lietuviškos SPIN versijos vidinis suderinamumas gana aukštas (*Cronbach alpha* = 0,88), skalių (baimės, vengimo, fiziologinių reakcijų) patikimumas – taip pat (*Cronbach alpha* yra nuo 0,68 iki 0,76). SPIN, įvertinus pakartotinio testavimo darant savaitės intervalą, patikimumas buvo pakankamas ( $r = 0,85, p < 0,01$ ) (Tilvikaitė, 2010).

Socialinio nerimo įveikos klausimynas (SNIK) (Tilvikaitė, 2008) naudotas siekiant įvertinti socialinio nerimo įveiką. SNIK sudaro 11 teiginių, kurie suskirstyti į dvi socialinio nerimo įveikos skales: adaptyvią (SNIK-A) (*Cronbach alpha* = 0,69) ir neadaptyvią (SNIK-N) (*Cronbach alpha* = 0,67) (Tilvikaitė, 2010). Tyrimo dalyvio prašoma nurodyti, kaip dažnai jis, jausdamas nerimą socialinėse situacijose, renkasi tam tikrą elgesio būdą. Rezultatas apskaičiuojamas susumuojant balus atskirai kiekvienai skalei. Kuo didesnis įvertis, tuo dažniau naudojama atitinkama socialinio nerimo įveika.

Tyrimo eiga. Tyrimo dalyviai pasirinkti „patogiosios“ imties būdu ir apklausti 15–30 studentų dydžio grupėse universitete. Prieš pateikiant anketą su instrukcija, tiriamieji informuoti apie atliekamą tyrimą, jo tikslus, konfidencialumą bei galimybę atsisakyti pildyti anketą. Tiriamųjų taip pat prašyta pasirašyti sutikimą dalyvauti tyrime. Tyrimo trukmė – apie 30 min. Ta pati tyrimo procedūra vyko po vienerių metų. Tikslingai siekta antrą kartą apklausti pirmajame tyrimo etape dalyvavusius studentus. Tiriamieji, antrą kartą dalyvaujantys tyrime, informuoti, kad atliekamas pakartotinis tyrimas, jų prašoma klausimynus užpildyti dar kartą.

Duomenų analizė. Atlikta naudojant kompiuterinę programą SPSS 17.0. Socialinio nerimo pokyčiui įvertinti naudota blokuotų duomenų dvifaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Sąsajoms tarp kintamųjų įvertinti taikyta koreliacinė analizė.

## 2. Rezultatai

Socialinio nerimo paplitimas. Remiantis I. Tilvikaitės (2010) atlikto socialinio nerimo tyrimu, kuriame dalyvavo 451 tyrimo dalyvis, ir I. Tilvikaitės sudarytomis SPIN normomis, išskirtos trys socialinio nerimo grupės pagal socialinio nerimo išreikštumą, matuojant SPIN metodika: žemo nerimo grupė (ŽNG) (SPIN įvertis – nuo 0 iki 7), vidutinio nerimo grupė (VNG) (SPIN įvertis – nuo 7 iki 26) ir aukšto nerimo grupė (ANG) (SPIN įvertis – nuo 26 iki 68) (Tilvikaitė, 2010). Atliekant pirmąjį matavimą ŽNG pagal nustatytas normas priskirti 28 tyrimo dalyviai (16,67 proc.), VNG – 115 dalyvių (68,45 proc.), ANG – 25 dalyviai (14,88 proc.).

Socialinio nerimo, įveikos strategijų ir neigiamo vertinimo baimės pokyčiai per vienerius metus. Pirmoje lentelėje pateiktos koreliacijos tarp pirmojo ir antrojo matavimų, SPIN, SNIK ir SNVBK klausimynų bei jų skalių įverčių. Nustatytos statistiškai reikšmingos koreliacijos tarp pirmojo ir antrojo tų pačių tiriamųjų socialinio nerimo išreikštumų (SPIN)  $r = 0,69$ ,  $n = 100$ ,  $p < 0,01$ , taikomų adaptyvių įveikos strategijų skalės (SNIK)  $r = 0,55$ ,  $n = 100$ ,  $p < 0,01$ , neadaptyvių įveikos strategijų skalės (SNIK)  $r = 0,55$ ,  $n = 100$ ,  $p < 0,01$ , neigiamo vertinimo baimės (SNVBK)  $r = 0,47$ ,  $n = 100$ ,  $p < 0,01$  matavimų. Visos koreliacijos aukštos, išskyrus neigiamo vertinimo baimės koreliaciją, kuri yra vidutinė (Pallant, 2010). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp dviejų matavimų (1 lentelė).

Statistiškai nereikšmingos neigiamos arba labai mažos koreliacijos nustatytos tarp taikomų adaptyvių įveikos strategijų skalės (SNIK), socialinio nerimo (SPIN)  $r = -0,07$ ,  $n = 100$ ,  $p > 0,05$ , taikomų neadaptyvių įveikos strategijų (SNIK)  $r = 0,09$ ,  $n = 100$ ,  $p > 0,05$ , neigiamo vertinimo baimės (SNVBK)  $r = 0,1$ ,  $n = 100$ ,  $p > 0,05$ . Statistiškai nereikšmingos koreliacijos nustatytos tarp taikomų adaptyvių įveikos strategijų skalės (SNIK pirmas tyrimo etapas) ir antrojo matavimo socialinio nerimo (SPIN klausimynas, antras tyrimo etapas)  $r = -0,09$ ,  $n = 100$ ,  $p > 0,05$  bei neigiamo vertinimo baimės (SNVBK klausimynas, antras tyrimo etapas)  $r = 0,09$ ,  $n = 100$ ,  $p > 0,05$  (1 lentelė).

1 lentelė / Table 1

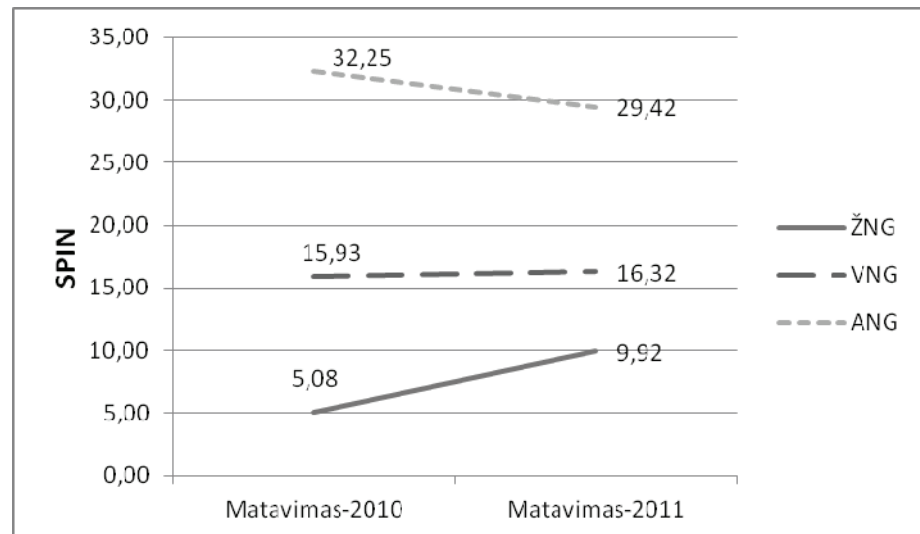
Koreliacijos tarp socialinio nerimo (SPIN), adaptyvios (SNIK-A) ir neadaptyvios (SNIK-N) socialinio nerimo įveikos bei neigiamo vertinimo baimės (SNVBK) / *Correlation between social anxiety (SPIN), adaptive (SNIK-A) and non-adaptive (SNIK-N) coping of social anxiety and fear of negative appraisal*

Nr.		1	2	3	4	5	6	7	8
	2010 m. matavimas								
1.	SPIN1	–							
2.	SNIK-A1	-0,07	–						
3.	SNIK-N1	0,70**	0,09	–					
4.	SNVBK1	0,61**	0,10	0,53**	–				
	2011 m. matavimas								
5.	SPIN2	0,69**	-0,09	0,56**	0,44**	–			
6.	SNIK-A2	-0,13	0,55**	0,06	-0,07	-0,26*	–		
7.	SNIK-N2	0,44**	0,19	0,55**	0,49**	0,59**	0,06	–	
8.	SNVBK2	0,44**	0,09	0,43**	0,47**	0,57**	-0,06	0,53**	–

Pastabos: \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Blokuotų duomenų dvifaktorisė dispersinė analizė (ANOVA) taikyta siekiant palyginti gautus SPIN, SNIK ir SNVBK klausimynų įverčius tarp dviejų matavimų. Socialinės fobijos klausimyno (SPIN) ŽNG, VNG ir ANG grupių vidurkiai pirmojo ir antrojo matavimų metu pateikti pirmame paveiksle. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp dviejų matavimų nenustatyta:  $Wilks' \Lambda = 0,99$ ,  $F(3, 90) = 0,65$ ,  $p > 0,05$ ,

$\eta^2 = 0,01$ . Apskaičiuoti vidurkiai rodo bendras socialinio nerimo išreikštumo tendencijas išskirtoms socialinio nerimo grupėms. Nustatyta tendencija, kad ANG socialinio nerimo išreikštumas šiek tiek sumažėjo po vienerių metų, ŽNG grupės socialinio nerimo išreikštumas padidėjo po vienerių metų. VNG socialinio nerimo išreikštumas buvo mažiausiai pasikeitęs (1 pav.).



1 pav. Socialinio nerimo (SPIN) įverčių pokytis laike išskirtose socialinio nerimo grupėse pirmojo (Matavimas-2010) ir antrojo (Matavimas-2011) matavimų metu po vienerių metų. ŽNG – žemo socialinio nerimo grupė, VNG – vidutinio socialinio nerimo grupė, ANG – aukšto socialinio nerimo grupė

Fig. 1. Social anxiety (SPIN) changes in time in different social anxiety groups during the first (Matavimas-2010) and the second measurement (Matavimas-2011) after one year. ZNG – low social anxiety group, VNG – average social anxiety group, ANG – high social anxiety group

### 3. Rezultatų aptarimas

Šiame tyrime analizuojame studentų socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčio laike per vienerius metus ypatumus. Du kartus apklausus tuos pačius tiriamuosius (padaryta vienerių metų pertrauka), išmatavus socialinio nerimo išreikštumą, tarp dviejų matavimų statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tai patvirtina kitų autorių duomenis apie socialinio nerimo pastovumą laike (Dewit et al., 1999; Kessler et al., 1998, Yonkers et al., 2001). Mūsų duomenys atskleidžia tendenciją, kad antrajame tyrimo etape tų pačių dalyvavusių studentų vidutinis socialinio nerimo išreikštumas ( $M = 17,47$ ) buvo didesnis negu prieš vienerius metus ( $M = 16,03$ ). Tad galime kelti prielaidas apie tai, kad socialinio nerimo pokyčiai šioje amžiaus grupėje galimi, tačiau tai gali priklausyti tiek nuo individualių asmens savybių, tiek ir nuo socialinio konteksto. Stipriausios socialinio nerimo dinamikos laike tendencijos išryškėjo aukšto socialinio nerimo ir žemo socialinio nerimo lygio grupėse, kuriose pastebime regres-

jos į vidurkį tendenciją. Tuo tarpu vidutinio socialinio nerimo grupėse nerimo lygis išlieka toks pats ir beveik nesikeičia per vienerius metus.

Socialinis nerimas buvo reikšmingai susijęs su socialiniu nerimu prieš vienerius metus, ir ši sąsaja, palyginus su įveikos strategijomis ar kognityviniais veiksniais, buvo didžiausia. Gauti rezultatai taip pat patvirtino tiesioginę sąsają tarp taikomų neadaptyvios įveikos strategijų ir socialinio nerimo išreikštumo, kas atitinka kitų studijų, analizavusių socialinio nerimo įveiką, rezultatus (Clark et al., 1995). Kuo aukštesnis studentų socialinio nerimo išreikštumas, tuo dažniau taikomos neadaptyvios įveikos. Neadaptyvios socialinio nerimo įveikos strategijos yra statistiškai reikšmingai susijusios su socialinio nerimo išreikštumu po vienerių metų. Taikomos adaptyvios socialinio nerimo įveikos strategijos nebuvo statistiškai reikšmingai susijusios su socialinio nerimo išreikštumu, kas patvirtina, kad socialinį nerimą jaučiantiems asmenims sunku taikyti adaptyvias įveikos strategijas (Garnefski et al., 2002). Tarp taikomų adaptyvių ir neadaptyvių įveikos strategijų statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta, taigi studentai, dažniau taikantys adaptyvias įveikos strategijas, nebūtinai neadaptyvias įveikos strategijas taikys rečiau.

Tyrimo rezultatai patvirtina socialinio nerimo kognityvinę teoriją (Clark, Wells, 1995), kad kognityviniai veiksniai labai reikšmingi socialiniam nerimui. Neigiamo vertinimo baimė yra svarbus kognityvinis veiksnys, kuris turi įtakos socialinio nerimo emocijoms, kognityvinėms ir fiziologinėms reakcijoms. Asmuo, kurio socialinio nerimo lygis yra aukštas, turi labai išreikštą vertinimo baimę. Mūsų tyrimas patvirtino, kad kognityviniai veiksniai gali būti reikšmingai susiję su socialinio nerimo intensyvumu po vienerių metų.

Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų gairės. Atliktas tyrimas turėjo keletą ribotumų, kurie galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams. Viena vertus, pirmo ir antro kursų universiteto studentų imtis buvo pasirinkta tiksliai, nes socialinis nerimas šio amžiaus jaunų suaugusiųjų grupėje yra labiausiai paplitęs (Russell, Shaw, 2009). Studentai po mokyklos baigimo patenka į naują socialinį kontekstą, kuriame padaugeja socialinių iššūkių, palyginti su ankstesne patirtimi. Universitete yra įvairių situacijų, kuriose tenka viešai kalbėti prieš mažai pažįstamų žmonių auditoriją, dažni autoritetingų asmenų vertinimai, siekiama pritapti bendraamžių grupėje ir atitikti grupės normas. Kita vertus, tyrime dalyvavę universiteto studentai gali taikyti tinkamus socialinio nerimo įveikos būdus, nes geba studijuoti universitete. Remiantis anksčiau atliktais tyrimais, socialinis nerimas gali reikšmingai veikti socialinį funkcionavimą kasdienėje veikloje (Leary, 1995, Butler, 1999), todėl didelė tikimybė, kad didelį socialinį nerimą jaučiantys jaunuoliai, neturintys adaptyvių socialinio nerimo įveikos strategijų, į universitetus nestoja. Ateityje vertėtų išplėsti tyrimą analizuojant ir kolegijų, profesinių mokyklų studentus arba jaunos suaugusiuosius, kurie niekur nestudijuoja.

Antrą kartą apklausiant tuos pačius tiriamuosius po metų pertraukos, nepavyko pasiekti visų tyrimo dalyvių dėl tyrimo ypatumų. Pakartotinai apklausti pavyko 57,14 proc. tiriamųjų, kas galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams. Gali būti, kad vieneri metai yra per mažas laiko tarpas. Socialinio nerimo studijose nustatoma, kad socialinis nerimas gana pastovi charakteristika (Kessler et al., 2005), todėl vertėtų tyrimus tęsti,

siekiant geriau įvertinti socialinio nerimo pokyčius ir sąsajas su studentų akademiniiais laimėjimais.

## Išvados

1. Studentiško amžiaus asmenų socialinis nerimas per vienerius metus yra pastovus ir ilgalaikis. Socialinis nerimas ir taikomos socialinio nerimo įveikos strategijos išliko nepakitusios pakartotinai matuojant po vienerių metų.
2. Neadaptyvios įveikos strategijos statistiškai reikšmingai susijusios su socialinio nerimo išreikštumu, tačiau adaptyvios įveikos strategijos nesusijusios su socialinio nerimo išreikštumu.
3. Socialinio nerimo išreikštumas yra labiausiai susijęs su socialiniu nerimu po vienerių metų, palyginus su kognityviniais veiksniais ar įveikos strategijų taikymu.
4. Atlikus tyrimą gauti rezultatai pagrindžia kognityvinio socialinio nerimo modelį ir jo prielaidas apie socialinio nerimo pastovumą bei socialinį nerimą palaikančius veiksnius.

Gauta 2012 06 03

Pasirašyta spaudai 2012 08 22

## Literatūra

- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* (2000). 4<sup>th</sup> edition, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association, p. 450–456.
- Beck, A. T. (2005). *Kognityvinė terapija ir emociniai sutrikimai*. Vilnius: Via Recta, p. 144–189.
- Bruce, S. E., Yonkers, K. A., Otto, M. W., Eisen, J. L., Weisberg, R. B., Pagano, M., Shea, M. T., Keller, M. B. (2005). Influence of Psychiatric Comorbidity on Recovery and Recurrence in Generalized Anxiety Disorder, Social Phobia, and Panic Disorder: A 12-Year Prospective Study. *The American Journal of Psychiatry* 162: 1179–1187.
- Butler, G. (1999). *Overcoming social anxiety and shyness*. London: Robinson, p. 159–167.
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive Perspective on Social Phobia. In: W. R. Crozier, L. E. Alden (eds.). *International Handbook of Social Anxiety. Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. John Wiley and Sons, p. 405–431.
- Clark, D. M., Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier (eds.). *Social phobia, diagnosis, assessment and treatment*. The Guilford press, p. 69–94.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry* 176: 379–386.
- Davidson, J. R. T., Hughes, D. L., George, L. K., Blazer, D. G. (1993). The Epidemiology of Social Phobia: Findings From the Duke Epidemiologic Catchment Area Study. *Psychological Medicine* 23: 709–718.
- Dewit, D. J., Ogborne, A., Offord, D. R. (1999). Antecedents of the Risk of Recovery from DSM-III-R Social Phobia. *Psychological Medicine* 29(3): 569–582.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., Teerds, J. (2002). Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: a Comparison Between Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence* 25: 603–611.
- Glick, D. M., Orsillo, S. M. (2011). Relationships Among Social Anxiety, Self-Focused Attention, and Experiential Distress and Avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 11(1): 1–12.
- Hayward, C., Wilson, K. A., Lagle, K., Kraemer, H. C., Killen, J. D., Taylor, C. B. (2008). The Developmental Psychopathology of Social Anxiety in Adolescents. *Depression and Anxiety* 25: 200–206.
- Ham, L. S., Hope, D. A. (2005). Incorporating Social Anxiety Into a Model of College Student Problematic Drinking. *Addict Behav* 30(1): 127–150.
- Yonkers, K. A., Dyck, Y. R., Keller, M. B. (2001). An Eight-Year Longitudinal Comparison of Clinical Course and Characteristics of Social Phobia Among Men and Women. *Psychiatric services* 52(5): 637–643.



- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry* 62: 593–768.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry* 155: 613–619.
- Leary, M. R. (1983). A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin* 9(3): 371–375.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1997). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press, p. 1–19.
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral model of Anxiety in Social phobia. *Behaviour Research and Therapy* 35(8): 741–756.
- Russell, G., Shaw, S. (2009). A Study to Investigate the Prevalence of Social Anxiety in a Sample of Higher Education Students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health* 18(3): 198–206.
- Tilvikaitė, I. (2008). *Studentų socialinis nerimas: sąsajos su įveika bei asmenybės bruožais*. Bakalauro darbas. Vilniaus universitetas.
- Tilvikaitė, I. (2010). *Studentų socialinis nerimas: įveika bei trumpalaikės kognityviosios-bihevioristinės video grįžamojo ryšio intervencijos galimybės*. Magistro darbas. Vilniaus universitetas.
- Toit, P. L., Stein, D. J. (2003). Social Anxiety Disorder. In: D. J. Nutt, J. C. Ballenger (eds.). *Anxiety disorders*. Blackwell Publishing Company, p. 95–125.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., Gelder, M. (1995). Social Phobia: The Role of In-Situation Safety Behaviors in Maintaining Anxiety and Negative Beliefs. *Behavior Therapy* 26: 153–161.

## CHANGES OF STUDENTS' SOCIAL ANXIETY AND COPING STRATEGIES DURING ONE YEAR PERIOD

**Paulina Želvienė, Evaldas Kazlauskas, Indrė Tilvikaitė, Dalia Tuskenytė**

### Summary

High social anxiety can significantly affect persons' daily activities, social life, educational and occupational achievements. The most recent epidemiological studies show that social anxiety is one of the most frequent disorders, which commence in adolescence. Its prevalence in different age groups is uneven. The most frequent studies of social anxiety use cross-sectional design, which analyze different age cohorts separately; however there are not many longitudinal studies, which would analyze the change of social anxiety in time. Cognitive social anxiety model (Clark, Wells, 1995) was used in present article, which states that social anxiety is constant and may last for years and even decades. It is acknowledged that people having low social anxiety can overcome the social anxiety themselves, however there are few studies which would address connections between social anxiety and coping strategies. The aim of this study is to reveal students' change of social anxiety, coping and fear of negative appraisal in time.

Longitudinal study with one year interval between the measurements was performed. 175 first-year and second-year University students participated in the first measurement of this study. 138 (78.9 percent) of students were female and 37 (21.1 percent) were men. Average age of the participants during first measurement was 19.14 years on average. We managed to reach 100 students out of 175 during second measurement after one year. 81 (81 percent) women, and 19 (19 percent) men. Average age participants during second measurement were 20.28 years. Three self report questionnaires were used in present study: (i) Brief Fear of negative appraisal scale

(SNVBK) (Leary, 1983); (ii) Social phobia inventory (SPIN) (Davidson, 1995; Connor et al, 2000); and (iii) Social anxiety coping scale (SNIK) (Tilvikaitė, 2008).

The results of the study showed that the more frequently maladaptive social anxiety coping strategies were used, the higher was the social anxiety. Maladaptive social anxiety coping strategies were significantly related to social anxiety, while adaptive social anxiety coping strategies were not related with social anxiety. Relationship between adaptive and maladaptive social anxiety coping was not found: students who use adaptive strategies to cope with social anxiety more often not necessarily use maladaptive coping techniques more seldom. The study showed that the social anxiety and its coping strategies remained almost unchanged after one year period. There was a trend, that social anxiety of individuals with high anxiety level of anxiety tends to decrease within one year period, but this tendency was not statistically significant. Social anxiety during first measurement was significantly correlated with social anxiety level after one year period, and this correlation was stronger in comparison with coping and cognitive factors. Cognitive theory was supported in our study, showing, that cognitive factors and coping are important for maintaining social anxiety over time.

Several limitations should be taken into consideration while interpreting our study results. Study sample consisted only of student participants, while it is known, that high social anxiety might affect social performance, and might discourage from studying at University. We managed to contact only about 60 percent of participants during second measurement, which might have effect on results of the study. Students with high social anxiety might drop out of the study, because failures at University.